



OSTRAVSKÁ UNIVERZITA
LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Recepty

Ahojte !

Na úvod by sme sa Vám radi predstavili . Sme študentky 2. ročníka na Ostravskej Univerzite, odbor Nutriční terapie.

Cieľom našej tvorby je ukázať jednoduché, zdravé a časovo nenáročné recepty, ktoré pripravíte za použitia malého množstva surovín.

Našou snahou je taktiež inšpirovať ľudí k zdravšiemu vareniu a vhodnejšiemu stravovaniu.

Obsahom knihy sú recepty na chutné polievky, hlavné jedlá, sladké dezerty ale aj na vynikajúce domáce pečivo.

Prajeme dobrú chuť!

Viktória Plešivčáková, Soňa Sekerková

Polievky...

Paradajková polievka *4-5 porcií

- 1/2 cibulky
- 1 strúčik cesnaku
- 250g paradajok .
- 1 pasirované paradajky
- Olivový olej
- Bazalka
- Soľ
- Čierne korenie

Postup: Na olivovom oleji si orestujeme nakrájanú cibuľku a prelisovaný cesnak, pridáme nakrájané paradajky a chvíľku podusíme. Potom pridáme pasirované paradajky, horúcu alebo vriacu vodu- podľa potreby, soľ, čierne korenie, bazalku a bobkový list (ten neskôr vyberieme). Necháme 10-15 minút povariť a následne ju rozmixujeme úplne na jemno. ❤



Sýta fazuľová polievka *8 porcií

- 250g uvarenej fazule (cca 150 g v suchej)
- 2 bobkové listy
- 4 guľičky nového korenia
- 1,7 - 2 l vody
- 2 veľké zemiaky
- 1 mrkvu, 1 petržlen, 1 cibuľu
- 4 lyžice olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 lyžičku mletej červenej papriky, himalájsku soľ, mletú rascu, mleté čierne korenie, majorán

Postup: Fazuľu zalejeme vodou a necháme asi 12 hodín napučať. Fazuľu nasypeme opäť do hrnca, pridáme bobkové listy, nové korenie, zalejeme 1,7 l vody a varíme do polomäkká. Medzitým nakrájame oštiepené zemiaky na malé kúsky, mrkvu, petržlen a cibuľu. Na olivovom oleji restujeme cibuľu, cesnak, mletú červenú papriku a potom pridáme pokrájanú zeleninu. Pripravenú zeleninovú zmes prisypane k predvarenej fazuľi a varíme do zmäknutia. Nakoniec pridáme soľ, mletú rascu a čierne korenie. Ešte dochutíme majoránom a môžeme podávať. ❤



Brokolícový krém *4-5 porcií

- 1 Brokolica (celá aj stonka)
- 1/2 cibulky
- 2 strúčiky cesnaku
- Olivový olej
- 250 ml smotany (obyčajná, sójová alebo kokosová)
- Muškátový oriešok
- Soľ
- Čierne korenie

Postup: Na olivovom oleji si orestujeme cibuľku a predtlačený cesnak. Prídáme brokoliciu a zalejeme vriacou vodou. Keď bude brokolica mäkká, rozmixujeme do hladka a za stáleho miešania prilievame smotanu. Ochutíme soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom. ❤️



Hlavné jedlá...

Fit karfiolová pizza *cca 35 sm

- 1/2 varený karfiol
- 250g Špaldová múka
- 1/2 čl kypriací prášok
- 1 vajčko
- Olivový olej
- Bylinky- bazalka, oregano
- Soľ Čierne korenie

Postup: Uvarený karfiol rozdrvíme vidličkou alebo pokojne ho môžete vymixovať tyčovým mixérom, pridáte špaldovú múku, vajčko, kypriací prášok (1/2 čl), kvapku olivového oleja, ľubovoľné bylinky (oregano, bazalka...) a soľ. Vypracujeme cesto. Pečieme na 180°C približne 15 minút 🍕 na vrch pridáme ľubovoľné suroviny! 💙



Špaldové palacinky s dušenými hríbmí a feta syrom *7-8 porcií/kúskov

- 500ml rastlinného nápoja- bez cukru
- 170-200g hladkej špaldovej múky
- 2 vajčka soľ čierne korenie
- Olivový olej
- 400g šampiňóny
- 1 cibuľka
- 1 bal feta syr

Postup: Cesto na palacinky si urobíme klasicky: muku preosejeme, pridáme rastlinný nápoj, vajčka, soľ a korenie. Na rozpálenej panvici si na olivovom oleji upečieme palacinky. Na ďalšej panvici si orestujeme na jemno nakrájanú cibuľku a pridáme na kocky nakrájané šampiňóny, podlejeme vodou a dusíme pokiaľ nie sú mäkké. Potom pridáme feta syr, zamiešame a touto zmesou plníme palacinky. Môžeme ich posypať petržlenovou vňaťou. 💙



Celozrnné špagety s lososom

*1 porcia

- 120-150g čerstvého lososa
- ½ cibuľka 1 strúčik cesnaku
- 20g masla
- 100g Cherry paradajky
- 50-70g celozrnných špagiet
- Rozmarín
- Citrónová šťava
- Čierne korenie Soľ

Postup: Cibuľku, cesnak nakrájame na malé kocky, orestujeme na masle, pridáme na kocky nakrájaného lososa a ochutíme soľou, čiernym korením, rozmarínom a citrónovou šťavou. Po chvíľke pridáme rajčiaky. Po 6-8 minútach pridáme uvarené špagety a pridáme ešte trošku masla. ❤



Dezerty...

Trdelník *2 porcií

- 70g grécky jogurt
- 50g hladká špaldová múka
- 2 Pl sladidlo
- ½ Pl prášku do pečiva
- Štipka soli

Postup: V miske zmiešame všetky suroviny spolu. Vznikne tuhé cesto ktoré spracujeme na doske do dlhého hada. Hada z cesta obalíme okolo kompótovej fľašky a dáme do rúry na 180 °C na 15 min. Po 15 minútach vyberieme, potrieme vajíčkom, obalíme v orieškoch (voľíme podľa chuti) a sladidlo. Dáme ešte na 2-3 min zapieť. Vyberieme a môžeme sa nechať uniešť chuťou trdelníka! ❤

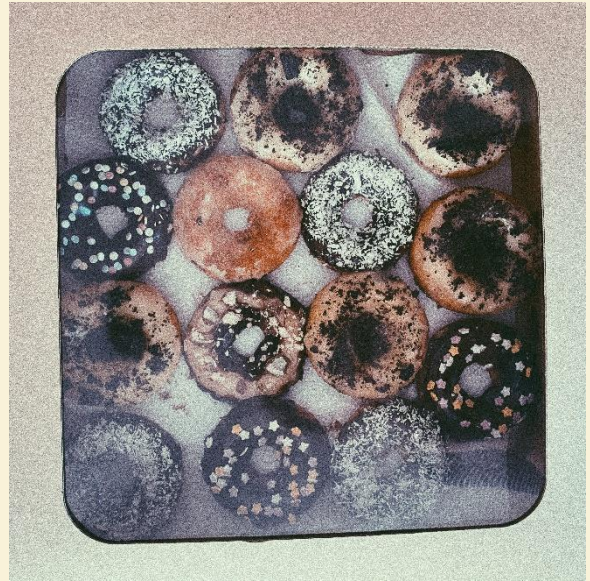


Fít donutky *18 porcií/kúskov

- 275g hladká špaldová múka (preosiata)
- 1/2 prášku do pečiva
- 1 dcl mlieko
- 80 g sladidla
- 2 lyžice rozpustené ghee maslo
- 1 vajce
- 1 veľká lyžica bieleho jogurtu
- štipka himalájskej/ morskej soli

Postup: Preosiatať múku zmiešať s práškom do pečiva. Vajčko vyšľaháme so sladidlom a soľou. Pridáme mlieko, biely jogurt a múku s práškom do pečiva. Nakoniec pridáme roztopené maslo a vymiešame cesto. Nalejeme do formy a dáme piecť do rúry na 180°C 15-20 min.

Poleva: Ja som použila uvarený proteínový pudíng zmiešaný s kyslou smotanou a sladidlom. Na posypanie som použila kúsky keksov ktoré mám rada. ❤️



Cookies z ovsených vločiek

**20-25 porcií/kúskov*

- 3 banány 🍌
- 180g ovsených vločiek
- škoricu
- 2 lyžičky medu
- 2 PL sójového mlieka
- ľubovoľné oriešky 🥜

Postup: Banány rozpučíme vidličkou a všetko spolu zmiešame, necháme 10 min odpočívať, na plech dáme papier na pečenie, vytvárame malé placky a pečieme na 200 °C, 20 min. ❤️



Chlieb, pečivo

Chlebič ^{*1} peceň

500 g hladkej múky

300ml kefiru

1čl sódy bikarbóny

1 čl soli

1 čl trstinového cukru

Postup: V miske zmiešame múku so sódou bikarbónu. Pridáme kefir a ostatné suroviny a miesime. Z nelepivého cesta vytvarujeme bochník a dáme piecť do rúry na 200 °c asi 30 minút. Pred pečením ešte potrieme vodou. .



V závere by sme ešte rady podotkli, že recepty si môžete vždy dochutiť podľa seba, obľúbenými bylinkami či surovínami.

Pamätajte však na to, že menej je niekedy viac.

Pevne veríme, že Vás recepty osloví a odhodláte sa niektoré z nich vyskúšať!

Inšpirované:

<https://fitshaker.sk/syta-fazulova-polievka-vhodna-aj-pre-vegetarianov?fbclid=IwAR3Gz9yCYvYYCp2pPn5KGbEqtagkXm6GMe2V6SSb-Q2eB0cDaBJEnxy-m-M>